**学校体育课表栏公示内容：**

2021 -2022学年度第二学期新沂市时集中学体育课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |
| 4 | 七（5、8）  九（4、8） | 七（2）  八（1、4）  九（3、4、10） | 七（6）  九（9） | 七（1、3）  八（7）  九（2、5） | 七（2、8、9）  九（11、12） |
| 5 | 七（9）  八（2、3）  九（6、10） | 七（5、9）  九（7） | 七（5）  八（5、6）  九（8） | 七（2）  八（9、10）  九（7） | 八（5、8）  九（2、5、10） |
| 6 | 七（6）  八（8、9）  九（7） | 七（1、3）  九（1） | 七（3）  八（2、4、9）  九（5、11） | 八（4、8）  九（12） | 七（1）  八（6、10）  九（9） |
| 7 | 七（4、7）  八（5、6、10）  九（1、2） | 七（4、7）  八（2、7）  九（9、12） | 七（4、7、8）  八（7）  九（1） | 八（1、3）  九（6、8、11） | 七（6）  八（1、3）  九（3、4、6） |
| 2021 -2022学年度第二学期新沂市时集中学作息时间表 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项　目** | | **时　　　间** | | | **备　　注** | |
| （一） | | 8：00—8：45 | | |  | |
| （二） | | 8：55—9：40 | | |  | |
| 课间操 | | 9：40—10：05 | | |  | |
| （三） | | 10：05—10：55 | | |  | |
| （四） | | 11：05—11：50 | | | 含课前眼保健操 | |
| 午休 | | 12：40—14：00 | | |  | |
| 预备 | | 14：00 | | |  | |
| （五） | | 14：10—14：55 | | |  | |
| （六） | | 15：05—15：55 | | | 含课前眼保健操 | |
| （七） | | 16：05—16：50 | | |  | |
| 课外活动 | | 17：00—17：40 | | | 体育 | |
| **2021-2022-2阳光体育活动课表** | | | | | | | |
|  |
| 班级 | 周一 | | 周二 | 周三 | | 周四 | |  |
| 七1 | 跑步 | | 跳绳 | 羽毛球 | | 立定跳远 | |  |
| 七2 | 跑步 | | 跳绳 | 羽毛球 | | 立定跳远 | |  |
| 七3 | 跑步 | | 跳绳 | 羽毛球 | | 立定跳远 | |  |
| 七4 | 立定跳远 | | 跑步 | 跳绳 | | 羽毛球 | |  |
| 七5 | 立定跳远 | | 跑步 | 跳绳 | | 羽毛球 | |  |
| 七6 | 立定跳远 | | 跑步 | 跳绳 | | 羽毛球 | |  |
| 七7 | 羽毛球 | | 立定跳远 | 跑步 | | 跳绳 | |  |
| 七8 | 羽毛球 | | 立定跳远 | 跑步 | | 跳绳 | |  |
| 七9 | 羽毛球 | | 立定跳远 | 跑步 | | 跳绳 | |  |
| 七10 | 跳绳 | | 羽毛球 | 立定跳远 | | 跑步 | |  |
| 八1 | 跑步 | | 跳绳 | 羽毛球 | | 立定跳远 | |  |
| 八2 | 跑步 | | 跳绳 | 羽毛球 | | 立定跳远 | |  |
| 八3 | 跑步 | | 跳绳 | 羽毛球 | | 立定跳远 | |  |
| 八4 | 立定跳远 | | 跑步 | 跳绳 | | 羽毛球 | |  |
| 八5 | 立定跳远 | | 跑步 | 跳绳 | | 羽毛球 | |  |
| 八6 | 立定跳远 | | 跑步 | 跳绳 | | 羽毛球 | |  |
| 八7 | 羽毛球 | | 立定跳远 | 跑步 | | 跳绳 | |  |
| 八8 | 羽毛球 | | 立定跳远 | 跑步 | | 跳绳 | |  |
| 八9 | 羽毛球 | | 立定跳远 | 跑步 | | 跳绳 | |  |
| 八10 | 跳绳 | | 羽毛球 | 立定跳远 | | 跑步 | |  |
| 八11 | 跳绳 | | 羽毛球 | 立定跳远 | | 跑步 | |  |
| 九1 | 跑步 | | 跳绳 | 羽毛球 | | 立定跳远 | |  |
| 九2 | 跑步 | | 跳绳 | 羽毛球 | | 立定跳远 | |  |
| 九3 | 跑步 | | 跳绳 | 羽毛球 | | 立定跳远 | |  |
| 九4 | 立定跳远 | | 跑步 | 跳绳 | | 羽毛球 | |  |
| 九5 | 立定跳远 | | 跑步 | 跳绳 | | 羽毛球 | |  |
| 九6 | 立定跳远 | | 跑步 | 跳绳 | | 羽毛球 | |  |
| 九7 | 羽毛球 | | 立定跳远 | 跑步 | | 跳绳 | |  |
| 九8 | 羽毛球 | | 立定跳远 | 跑步 | | 跳绳 | |  |
| 九9 | 羽毛球 | | 立定跳远 | 跑步 | | 跳绳 | |  |
| 九10 | 跳绳 | | 羽毛球 | 立定跳远 | | 跑步 | |  |
| 九11 | 跳绳 | | 羽毛球 | 立定跳远 | | 跑步 | |  |
| 九12 | 跳绳 | | 羽毛球 | 立定跳远 | | 跑步 | |  |

2022 -2023学年度第一学期新沂市时集中学体育课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |
| 3 |  |  |  |  | 七（4） |
| 4 | 八（6） 七（3）、七（9） | 九（9）、九（10） 八（9） 七（2）、七（7） | 九（1） 八（2）、八（4） 七（4）、七（7） | 九（10） 八（5）、八（8） 七（3）、七（6）、 七（9） | 九（3）、九（10） 七（1）、七（8） |
| 5 | 九（1）、九（7）、 九（12） 八（4）、八（7） 七（5）、七（6） | 九（2）、九（7） 八（10） 七（4） | 九（4） 八（3） | 九（4）、九（12） 八（2）、八（7）、 八（10） 七（5）、七（10） | 九（6）、九（12） 七（2）、七（10） |
| 6 | 九（4）、九（9） 八（1）、八（5） 七（1） | 九（1）、九（5）、 九（6） 八（6） 七（8）、七（10） | 九（5）、九（7） 八（6）、八（8） | 九（3）、九（8） 八（3） 七（8） | 九（5）、九（8） 八（2）、八（7） 七（3）、七（9） |
| 7 | 八（2）、八（3） | 九（3）、九（8）、 九（11） 七（5） | 九（2）、九（9）、 九（11） 八（5）、八（9） 七（2）、七（6） | 九（2）、九（6）、 九（11） 八（1）、八（9） 七（1）、七（7） | 八（8）、八（9） 八（10） |

2022 -2023学年度第一学期新沂市时集中学作息时间表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项　目 | 时　　　间 | 备　　注 |
| （一） | 8：00—8：45 |  |
| （二） | 8：55—9：40 |  |
| 课间操 | 9：40----10：05 |  |
| （三） | 10：05—10：55 |  |
| （四） | 11：05—11：50 | 含课前眼保健操 |
| 静校 | 12：40 |  |
| 预备 | 13：20 |
| （五） | 13：30—14：15 |
| （六） | 14：25—15：10 | 含课前眼保健操 |
| （七） | 15：20—16：10 |  |
| 课外活动 | 16：20—17：00 | 体育 |
| 放学 | 17：00 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **阳光体育活动课表** | | | | |
|
| 班级 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 |
| 七1 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 |
| 七2 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 |
| 七3 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 |
| 七4 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 七5 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 七6 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 七7 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 |
| 七8 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 |
| 七9 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 |
| 八1 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 |
| 八2 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 |
| 八3 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 |
| 八4 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 八5 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 八6 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 八7 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 |
| 八8 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 |
| 八9 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 |
| 八10 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 |
| 九1 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 |
| 九2 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 |
| 九3 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 |
| 九4 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 九5 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 九6 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 九7 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 |
| 九8 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 |
| 九9 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 | 跳绳 |
| 九10 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 |
| 九11 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 |
| 九12 | 跳绳 | 羽毛球 | 立定跳远 | 跑步 |

**时集中学“阳光体育运动”活动方案**

**一、指导思想**

为贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，落实阳光体育行动和上海市学生健康促进大会精神，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。将加强学校体育课程建设与提高德育工作实效、促进和谐校园紧密结合，养成学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，进一步推进校园体育文化建设。

**二、目标和原则**

（一）目标

1、促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2、让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3、改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。

4、促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。

5、丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

（二）原则

遵循课外体育锻炼的自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》和《国家学生体质健康标准》规定，保证学生每天在校1小时的体育锻炼时间，养成健康的生活方式。

**三、具体措施**

1、 每天9：40—10：05 全校锻炼（25分钟时间；地点：大操场）

2、 每天10：05—10：10眼保操

每天14：45—14：50眼保操

3、学校保证每班每天有一节体育课或体活课。

4、活动保障

（1）加强领导，健全组织机构

具体分工如下：

校长室：宏观调控，并随时督查。

德育处：制定实施方案，指导全校“阳光体育运动”活动。

体育组：具体组织实施全校“阳光体育运动”活动。

体育教师：具体组织和指导学生体锻。

班主任老师：督促学生体锻

（2）认真学习，提高健康意识

以贯彻新课程理念为主旨，组织老师认真学习《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，认真理解“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，了解学生发展之需，使广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，在深化课程改革，全面提高质量的工作中，注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育观。

（3）全员参与，强化过程管理

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，建立领导巡查、体育教师组织指导、班主任督促实施、年级组检查评比等机制，以保证体育锻炼活动的有效开展。

**四、其它事项**

1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的连廊及教室进行小范围活动（以练习做操和游戏为主）。

2、未尽事宜，另行通知。